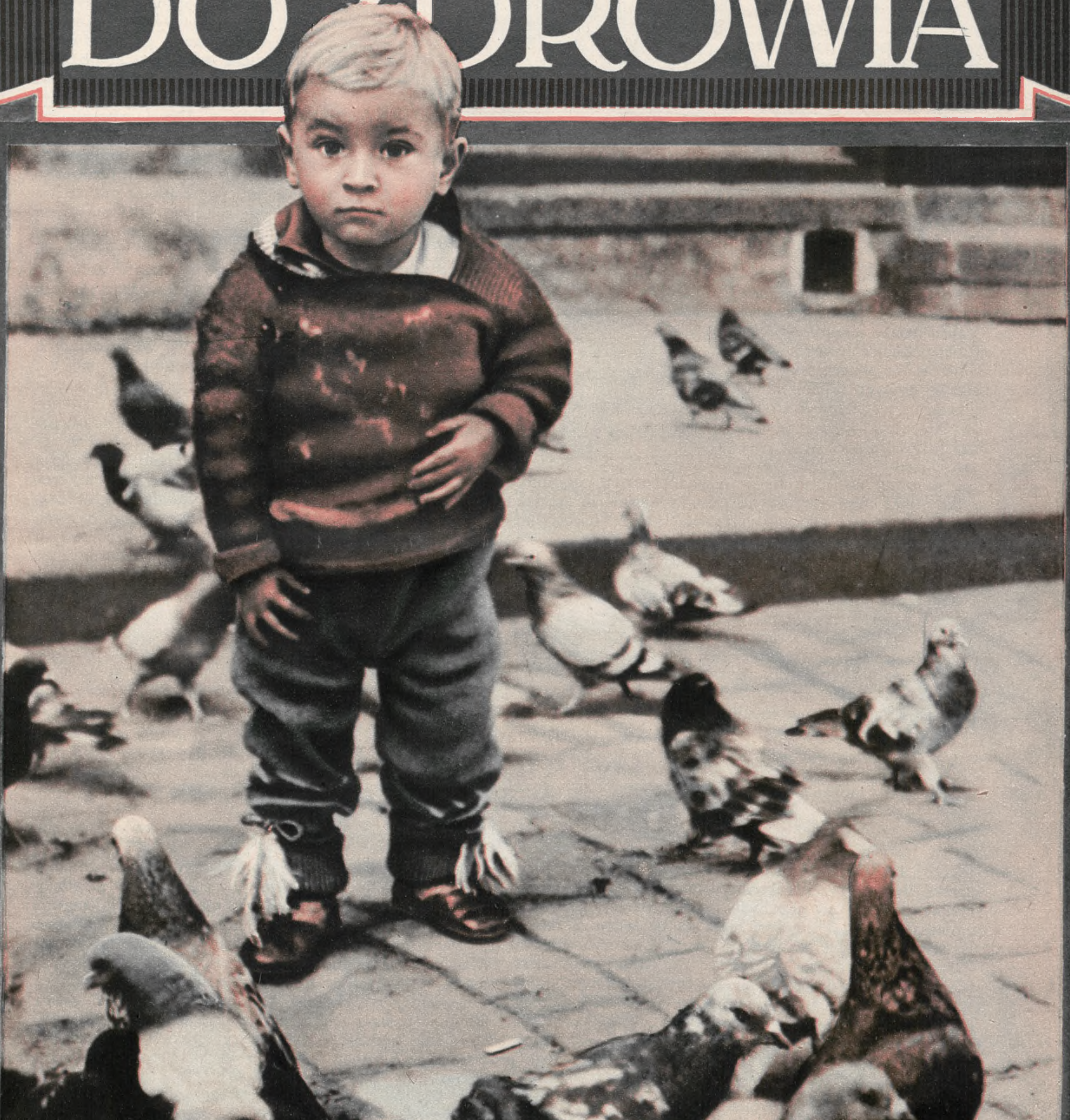
Opłatę pocztową uiszczono gotówką.

NUMER 4. ROK IX.

DROGA DO ZDROWIA

KWIECIEŃ 1939



CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHRONIE ZDROWIA, SPRAWOM OPIEKI I UBEZPIECZENIOM SPOŁECZNYM

U SZCZYTU ZDROWIA



PROCESY życiowe różnią się od procesów mechanicznych między innymi i tym, że posiadają swoje optimum, swój szczyt, z którego droga zawsze prowadzi w dół. W mechanice osiągnięcia na ogół są tym wydatniejsze, im więcej zużyjemy siły: motor dwa razy większy wykonuje dwa razy cięższą pracę itd. W biologii stosunki przedstawiają się inaczej, a żywy organizm podlega innym prawom niż maszyna. Brak pokarmu niszczy go, ale nadmiar również nie sprzyja rozwojowi, nie ma życia bez światła, ale zbyt silne światło zabija je. Przepracowanie działa ujemnie, brak ruchu jednak również powoduje fatalne skutki. Słowem rozwój żywych organizmów wymaga zawsze złotego środka. Nieco „za wiele" i nieco „za mało" okazuje się zabójcze. Dążąc do szczytu zdrowia nie możemy posuwać się w nieskończoność, osiągamy tylko punkt kulminacyjny, od którego zaczyna się spadek w dół. Ale i to nie udaje się nam po większej części, rzadko kto sięga szczytu dobrostanu fizycznego, jaki by mu się według jego założeń dziedzicznych należał, dociera tylko do pewnej wysokości, z której stacza się powoli. Doświadczenie i trzeźwa obserwacja pomagają nam wspiąć się najwyżej i utrzymać się na tym poziomie jak najdłużej, na to jednak trzeba zachować pewne przepisy higieniczne. Proste, skromne, niefałszowane pożywienie, dostateczna ilość ruchu, umiarkowane ćwiczenia fizyczne, czystość, dostateczna ilość słońca, powietrza i światła pomagają nam osiągnąć możliwie najwyższy punkt zdrowia. Wiedza, która ciągle kroczy naprzód, wyjaśnia nam w sposób naukowy, dlaczego proste potrawy, spożywane od pradawnych czasów, są najzdrowsze, dlaczego organizm nasz potrzebuje bezwzględnie powietrza i światła. Ludzkość oczywiście nie czekała na odkrycie witamin czy hormonów, kierował nią w wyborze strawy niezawodny instynkt. Stąd można wysnuć wniosek, że prawdziwa higiena życia codziennego jest prosta, nie skomplikowana, nie wymagająca specjalnych zabiegów i starań. Człowiek zdrowy, prowadzący prosty tryb życia, nie potrzebuje żadnych przepisów, prawideł ani kuracji. W dzisiejszych czasach spotykamy się tak często z karygodną przesadą. Ludzie, słysząc o witaminach, rzucają się gwałtownie na potrawy bogate w te substancje, inni przesadzają w ćwiczeniach gimnastycznych czy oddechowych, usiłując stworzyć sobie jakąś rezerwę zdrowia. Nie wiedzą, że zdobywanie zdrowia na zapas nie leży w kręgu naszych możliwości. Aby osiągnąć i utrzymać się w szczytowym punkcie zdrowia trzeba przez całe życie prowadzić czynny, skromny i umiarkowany tryb życia, nie jeść za wiele, zwłaszcza wyszukanych potraw, używać w miarę ruchu, wystrzegać się podniecających środków wszelkiego rodzaju, sypiać dostatecznie, korzystać ze świeżego powietrza. Wszystko to są prawidła, których zdrowy człowiek trzyma się instynktownie od wieków, a przeciwko którym ludzkość współczesna grzeszy tak często.

racjonalne ODŻYWIANIE

PROF. BIRCHER-BRENNER, znany fizjolog szwajcarski, wystąpił przed kilku laty z tezą, że człowiek współczesny odżywia się wadliwie i podał szereg prawideł, zmierzających do poprawy tego stanu rzeczy. Z dzieła jego wyjmujemy kilka uwag:

Profesor ów uważa, że przede wszystkim jemy zbyt pospiesznie i niedbale, że spożywamy przeważnie gotowane potrawy z pominięciem surowizn, że kładziemy niesłusznie większy nacisk na kaloryczną wartość strawy, lekceważąc zupełnie rolę witamin. I tak spożywamy zbyt wielką ilość mięsa, a za mało jarzyn, które w dodatku przez gotowanie pozbawiamy wartości, jaką przedstawiają dla nas witaminy i sole mineralne. Najchętniej używamy pieczywa białego z delikatnej mąki, a wiadomo, że cienki przemiał odbiera ziarnu wartości odżywcze. W ogóle im wyżej dany naród stoi pod względem cywilizacyjnym, tym poważniejsze popełnia błędy z zakresu odżywiania, co pociąga za sobą pożałowania godne skutki w postaci schorzenia zębów, artretyzmu, anemii, zaburzeń krążenia, dyspepsji i ciężkich przypadłości nerwowych. Wobec tego prof. Bircher-Brenner podaje 9 prawideł odżywiania, które powinny obowiązywać każdego kulturalnego człowieka:





1) Duże ilości surowych owoców, oraz jarzyn, podanych w postaci sałat i hors d'oeuvre należy jadać codziennie.

2) Mleko powinno być pierwszej jakości i tylko od krów zupełnie zdrowych, pozostających pod stałą kontrolą weterynarza.



3) Chleb żytni czy pszenny powinno się wypiekać z mąki grubo mielonej.

4) Spożycie mięsa należy znacznie ograniczyć i zastąpić je przez jarzyny, owoce, orzechy i migdały, nigdy zaś przez jaja i ryby.



5) Gotowane jarzyny tracą wartość, lepiej więc jeść je na surowo lub gotowane na parze, w tej tylko bowiem postaci zachowują sole mineralne. Ziemniaki w mundurach są o wiele pożywniejsze niż obierane.



6) Spożycie soli kuchennej, korzeni i alkoholu ograniczyć do minimum.



7) Codzienna duża porcja potrawy mącznej jest bardzo wskazana.



8) Jeść powinno się ilości umiarkowane, tyle tylko by dostarczyć organizmowi koniecznego tworzywa; przybieranie na wadze nie jest pożądane.



9) Dokładne żucie strawy ma zasadnicze znaczenie dla układu trawienia i całokształtu zdrowia.

Poza tym prof. Bircher zwraca uwagę, że przed pierwszym śniadaniem człowiek powinien zjadać jakiś surowy owoc, przed obiadem zaś porcję surowej sałaty.

Podajemy tych kilka uwag z prośbą, aby czytelnicy nasi rozważyli je dobrze i starali się wprowadzić je w życie. *Dr Ruszczański*

pismo a charakter i zdrowie...

GRAFOLOGIA cieszy się dziś powszechnym uznaniem i nikt nie przeczy faktowi, że na zasadzie pisma danego osobnika można wcale nieźle określić jego charakter, usposobienie, nałogi i zdolności. Czy jednak z pewnych zmian zachodzących w piśmie można wnioskować o stanie zdrowia człowieka? Oto pytanie, z którym laicy często zwracają się do lekarza, na które jednak trudno z całą pewnością odpowiedzieć. Niewątpliwie między psychiką a pismem istnieje wewnętrzny związek; pewne stale powracające cechy pisma odpowiadają dość ściśle danym charakterologicznym, co pozwoliło ustalić szereg zasad, kwalifikujących grafologię, jako naukę. Jednak na pytanie, czy między pismem a chorobą zachodzi jakiś związek, lub czy z pisma można wnioskować o istnieniu choroby, musimy tylko w połowie odpowiedzieć twierdząco; zdania bowiem w tej mierze są bardzo podzielone.

Istnieje pewien badacz, który twierdzi z najgłębszym przekonaniem, że złośliwe nowotwory wywołują niewątpliwie zmiany pisma i to nawet w okresie bardzo wczesnym, poprzedzającym wybuch właściwej choroby. Zaobserwował on dalej u całego szeregu osób chorych na raka zmiany pisma tak specyficzne, że można było z wszelkim prawdopodobieństwem, o ile nie z absolutną pewnością mówić o specjalnym typie pisma ludzi rakowatych.

Inni uczeni, na zasadzie doświadczeń i badań, doszli do wniosku, że w piśmie przejawiają się głównie powikłania natury psychicznej, jakkolwiek i fizyczne zaburzenia organizmu mogą wywołać pewne zmiany. Dotąd jednak nie ustalono, czy dane zaburzenia dają stale ten sam obraz w piśmie — czy np. choroba jelit, nerek lub wątroby dla każdego wypadku daje odrębne i specyficzne odchylenia od normy.

Ktoś inny znowu — poważny lekarz, badający to zagadnienie, stwierdził, że pewne schorzenia mózgu odbijają się w piśmie w sposób typowy i specyficzny. Pismo ma swój określony ośrodek w mózgu, którego uszkodzenie chorobowe uniemożliwia człowiekowi porządne i normalne pisanie. Drżące i drobne pismo, które często obserwujemy u starców, wiąże się bezsprzecznie ze zwapnieniem żył, a przede wszystkim naczyń krwionośnych w mózgu. Pismo chorych na rozmiękczenie mózgu wykazuje pewne analogie z ich mową, polegające na niedokończonych słowach i zdaniach. Pacjenci skłonni do depresji mają zazwyczaj pismo drobne, pozbawione rozmachu, podczas gdy ludzie o podnieceniu maniakalnym stawiają litery duże i swobodne. W piśmie chorych umysłowo występują typowe cechy, wskazujące na chorobę jeszcze przed jej wybuchem. Stąd widzimy, że oględziny pisma mogą oddawać znaczne usługi przy stawianiu rozpoznania nigdy jednak nie mogą zastąpić właściwego badania i obserwacji. Zdarzyć się jednak może, że współpraca lekarza i znawcy pism pozwoli na szybsze i pewniejsze rozpoznanie choroby, zwłaszcza u nerwowo chorych. *Dr Stefan Kostecki.*



Pielęgnowanie zębów u dzieci

MAŁYCH dzieci rodzice zazwyczaj nie prowadzą do dentysty, wychodząc z założenia, że pierwsze ząbki i tak muszą zepsuć się i wypaść. Jest to mniemanie błędne i pociągające za sobą wiele usterek, mogących odbić się nie tylko na uzębieniu, ale na ogólnym stanie zdrowia dziecka. Zaniedbanie mlecznych zębów u małych dzieci prowadzi do zniekształceń szczęki i do zmian, które szpecą niepotrzebnie twarzyczkę dziecka, odbijają się ujemnie na rozwoju nowych, trwałych zębów, powodują krzywizny, zrosty, zbyt ciasne ustawienie zębów, osłabienie dziąseł i w ogóle niepożądane zmiany w szczęce.

U wszystkich ludzi, a zwłaszcza u dzieci, zachodzi ścisły związek między stanem zębów a zdrowotnością jamy ustnej. Tworzenie się wrzodów, krost, pęcherzy na miękkim podniebieniu, wewnętrznej stronie policzków i na dziąsłach występuje specjalnie między 5 a 12 rokiem życia, związek zatem między stanem jamy ustnej a zębami,



które w tym okresie bywają najbardziej zaniedbane, występuje wyraźnie. Między ochwiany ząb a dziąsło dostają się resztki pokarmów, a rozkład ich powoduje zagnieżdżanie się bakterii, które lokują się w głębi dziąsła lub w innych punktach jamy ustnej.

Spotykamy się często u rodziców i wychowawców z zapatrywaniem, że pielęgnowanie zębów dziecięcych może ograniczyć się do energicznego mycia szczotką i jakimś środkiem desynfekcyjnym. Zabiegi te, jakkolwiek bardzo wskazane, przestają wystarczać, gdy zęby zaczynają się psuć. Wówczas trzeba zwrócić się do dentysty i podjąć staranne leczenie bez żadnej zwłoki, ponieważ dziecko właśnie między 5 a 12 rokiem życia musi rozporządzać sprawnym aparatem do żucia. Często słyszymy skargi, że dzieci w tym wieku tracą apetyt i że wolą pokarmy płynne niż stałe — przyczyn tych objawów należy szukać w fakcie, że zepsute i ochwiane zęby utrudniają im żucie pokarmów trwałych. Nawet wtedy, gdy nie wchodzi w grę wyraźny ból, samo przewlekanie posiłków drażni i nudzi dziecko, które skraca je sobie w ten sposób, że nie dojada, w następstwie czego zjawia się niedożywienie i upośledzenie całego organizmu. Dlatego więc ochwiany ząb należy usunąć choćby był zupełnie jeszcze biały i nie zepsuty.

Dziecko boi się wizyty u dentysty, toteż sprawa ta wymaga ze strony wychowawcy pewnego taktu i umiaru. Nie wolno nigdy straszyć dziecka dentystą i napędzać go w ten sposób do mycia zębów np. — nie dobrze jest także lekceważyć tę wizytę i przedstawiać ją jako rzecz nieważną, bo dziecko w tym wypadku może czuć się oszukane. Nie należy też nigdy zabierać kilkorga dzieci równocześnie do dentysty, bo jeżeli jedno przestraszy się i zacznie płakać, obawa udzieli się reszcie. Siedzenie w poczekalni też może źle oddziałać na dziecko, słusznie więc będzie jeżeli zamówimy wcześniej godzinę, aby o ile możności skrócić okres czekania. Zresztą plombowanie zęba dość wcześnie, gdy zepsucie jest niewielkie, nie powoduje bólu, gdy zaś nie da się go uniknąć, np. przy wyrwaniu — trzeba się odwołać do męstwa dziecka, którą to cechę można zawsze rozwinąć odpowiednią sugestią. Oczywiście przepisy i polecenia dentysty, dotyczące pielęgnowania zębów, należy wykonywać skrupulatnie, bez zaniedbań, by wpoić w dziecko przekonanie o ważności tych zabiegów. Dorośli, mający styczność z dziećmi, także powinni dbać o zęby, by dać dzieciom dobry przykład i z wizyt u dentysty uczynić sprawę zwykłą, konieczną, od której nie ma odwołania.

A zatem wychowawcy i rodzice powinni przyjąć tę zasadę, że dziecko prowadzi się do dentysty, skoro tylko wystąpią pierwsze i drobne nieporządki w uzębieniu. Wówczas zabiegi nie będą bolesne i nie zostawią przykrych wspomnień, a dbałość o zęby wejdzie w zakres codziennych przyzwyczajeń, które przetrwają okres dziecięctwa aż do pełnej dojrzałości. Piękne, mocne zęby są nie tylko warunkiem zdrowia, ale także w ogólnym estetycznym wyglądzie człowieka odgrywają zasadniczą rolę, zasługują przeto na baczną uwagę i staranną opiekę.

Dr Z. Wzórski





PARĘ SŁÓW O CHOROBACH ZAWODOWYCH

CORAZ obfitsze stosowanie ciał chemicznych w przemyśle sprawia, że wiele osób nieodpornych ulega rozmaitego rodzaju zatruciom przy wykonywaniu pracy zawodowej. Państwo, medycyna społeczna są w pierwszym rzędzie powołane do zapobiegania, ewentualnie zwalczania podobnych objawów.

Na zatrucie szkodliwymi składnikami mineralnymi narażeni są górnicy, pracownicy zakładów metalurgicznych, kamieniarze, drukarze i in. Prace przy obróbce kamieni dlatego są niebezpieczne, że drobny pył osadza się w płucach i daje powód do tworzenia się nowotworów. Pył mączny i tytoniowy natomiast drażnią błony śluzowe i wywołują u osób obdarzonych specjalną wrażliwością co najwyżej stany zapalne. To samo obserwujemy u ludzi zajmujących się obróbką drzewa ale stolarze, którzy mają do czynienia z farbami, zawierającymi związki chromu cierpią na egzemy, liszaje i owrzodzenie skóry, pył zaś chromowy również działa ujemnie na błony śluzowe. Przeciw wszelkim uszkodzeniom pyłowym można chronić drogi oddechowe za pomocą masek. Chemiczne farby, takie jak ter i anilina wywołują poważne zatrucia różnego rodzaju: egzemy, liszaje, obrzęki, a również wymioty, omdlenia i tym podobne objawy. Preparaty zawierające arszenik powodują poważne zatrucia, objawiające się bólami, wymiotami i schorzeniem nerek. Lakiernicy, pracujący przy lakierowaniu samochodów lub wagonów kolejowych, ulegają różnym zatruciom, nawet wtedy gdy lakier nie zawiera trujących składników — ponieważ do pokrywania farbą dużych przestrzeni używa się pewnego przyrządu tzw. pistoletu, który rozpyla chmurę drobniutkich kropelek farby, przenikającej do płuc i innych narządów wewnętrznych. Maska jest w tym wypadku jedynym środkiem ochronnym.

Nawet w gospodarstwie rolnym znaleźć można okazję do uszkodzeń zawodowych, sztuczne nawozy mogą stać się powodem rozmaitych zatruć, a skaleczenia, których przy pracy nie podobna uniknąć, prowadzą do ropienia i owrzodzeń.

Zatrucia ołowiem wśród drukarzy są zjawiskiem pospolicie znanym i bardzo częstym, a wiedza lekarska nieustannie pracuje nad udoskonaleniem istniejących środków ochronnych.

Ciągłe posługiwanie się pewną grupą mięśni prowadzi do zniekształceń kostnych. I tak mówimy o płaskiej stopie u kelnerów, o nogach w iks u piekarzy itd.

Znane są też nerwowe skurcze palców u skrzypków, pianistów, buchalterów, stenotypistek, występujące z przemęczenia odnośnych mięśni. Schorzenia te leczy się za pomocą masażu i zabiegami elektryzacyjnymi.

Widzimy stąd, że każdy zawód grozi pracownikom osobliwą chorobą z nim związaną, zapadają na nią przede wszystkim mniej odporni, toteż przystępując do wyboru pracy, którą mamy wykonywać powinniśmy dobrze sobie uświadomić siły nasze i uzdolnienia, w czym ogromnie pomocną nam będzie poradnia zawodowa.

Dr Zygmunt Terski.

Wielkie miasta a zdrowie dzieci





LUDZKOŚĆ od dawna już zdała sobie sprawę z ujemnego wpływu, jaki wywiera atmosfera wielkich miast na rozwój dzieci. Już w XVIII w. Rousseau powiedział: „posyłajcie na wieś wasze dzieci, aby im umożliwić powrót do sił i zdrowia, które utraciły w mieście".

Dziś to powiedzenie ma jeszcze donioślejsze znaczenie, miasta bowiem wzrosły niepomiernie od owej pory, a rozwój higieny nie może nadążyć za wzrostem urbanizmu i sprostać pogarszającym się stale warunkom.

Atmosfera wielkiego miasta zasadniczo nie sprzyja zdrowiu dziecka — oczywiście pewien procent przystosowuje się do niej jako tako, większość jednak dzieci miejskich cierpi z powodu braku świeżego powietrza oraz atmosfery zatrutej pyłem i dymem. W dzisiejszych miastach-olbrzymach, w stolicach Europy czy Ameryki, chmura dymu i pyłu unosząca się nad ulicami, jest tak gęsta, że absorbuje promienie ultra-fioletowe i infraczerwone oraz zmniejsza widzialność. Brak słońca i promieni ultra-fiołkowych powoduje u dzieci krzywicę i opóźnia procesy wzrostu, zwłaszcza jeżeli młodzież odżywia się strawą ubogą w witaminy. Równocześnie nadmiar dymu i pyłu drażni drogi oddechowe i zmniejsza odporność wobec infekcji. Należy też wspomnieć tu o szkodliwym wpływie hałasu w wielkich miastach. Nieustający gwra podnieca zbytnio układ nerwowy, utrudnia sen, zmniejsza apetyt, pociąga za sobą znużenie umysłowe i fizyczne. Ruch uliczny oddziałuje też ujemnie na wzrok, a poprzez ten narząd wpływa niepokojąco na cały ustrój dziecka.

Szkodliwy wpływ wielkomiejskich warunków da się złagodzić tylko przez wysyłanie dzieci na wieś — leczenie w mieście nie daje pożądanych wyników. Trzeba przyznać, że miasto nie oddziałuje bezpośrednio na wzrost, natomiast odbija się ujemnie na wadze. Wiemy, że dzieci na wsi tyją intensywnie, ponieważ nabierają apetytu, zauważono również, że przybierają na wadze nawet wtedy, gdy otrzymują te same racje pożywienia, co w mieście; wynika to stąd, że lepiej asymilują pokarm. Skóra ich nabiera pięknej barwy a dotychczasowe dolegliwości, jak stałe znużenie, bóle głowy, bezsenność, alimentarne wysypki ustępują po krótkim czasie, a cały organizm regeneruje się szybko. Pobyt na wsi usuwa radykalnie schorzenia dróg oddechowych, bóle gardła, skłonność do zaziębień, stany podgorączkowe. Współczesna higiena nie szczędzi wysiłków, by poprawić warunki życia w mieście, zwłaszcza jeżeli chodzi o stolice Europy Zachodniej. Niestety rezultaty są jak dotąd dość nikłe. Nic nie może dziecku zastąpić szerokiego oddechu pól i lasów, ani bezpośredniego obcowania z przyrodą. Dłuższe przebywanie na wsi nawet bardzo wątłym dzieciom może dać tyle sił i zdrowia, że nawet po powrocie do miasta będą mogły rozwijać się normalnie.

Dr M. B.



PIELĘGNOWANIE NÓG



DBAĆ o swoje nogi powinni wszyscy ludzie, a już najwięcej ci, których zawód wymaga ciągłego stania lub chodzenia, a więc: kucharze, kelnerzy, listonosze, subiekci sklepowi itd.

Nogi muszą być przede wszystkim zawsze czyste — dlatego należy pamiętać o codziennym myciu ich przed spaniem. Umycie nóg w ciepłej wodzie z mydłem usuwa brud, który się na nogach osadza po całodziennym chodzeniu i pot. Pot nóg jest silnie cuchnący zwłaszcza u niektórych ludzi, i jeśli tacy ludzie nie utrzymują nóg w czystości, stają się nie do zniesienia w towarzystwie, zwłaszcza w zamkniętej przestrzeni. Przeciwko nadmiernemu poceniu się nóg istnieje szereg środków leczniczych, którymi naciera się stopy lub dodaje się do wody, w której myje się nogi — ale najważniejszą bronią przeciwko tej przykrej przypadłości jest idealna czystość nóg, pończoch często zmienianych i obuwia.

Ludzie ciężko pracujący i dużo używający nóg powinni co kilka dni robić tzw. kąpiel naprzemienną. Kąpiel taka polega na wkładaniu nóg kilkakrotnie, raz po raz do zimnej, to znów do silnie ciepłej wody, którą najlepiej umieścić w dwóch wiadrach tak, żeby nogi były zanurzone do kolan. Ten zabieg powoduje na przemian to kurczenie się (w zimnej wodzie), to znów rozszerzanie się (w wodzie ciepłej) naczyń krwionośnych nóg. Jest to znakomita gimnastyka naczyń krwionośnych, która wpływa korzystnie na ukrwienie nóg, a co za tym idzie — i na ich wytrzymałość w pracy. Kąpiele takie zapobiegają również tworzeniu się żylaków.

Paznokcie u nóg należy obcinać raz na tydzień, krótko i prosto, nie wycinając boków paznokcia, gdyż to ułatwia jego wrastanie w ciało. Gdy paznokieć zacznie już wrastać, dość trudno jest temu zapobiec inaczej, jak radykalnym wyrwaniem całego paznokcia, co musi wykonać lekarz-chirurg, oczywiście w znieczuleniu.

Nogi powinno się ubierać w pończochy lub skarpetki zmieniane najmniej co drugi dzień, ażeby były zawsze czyste. Kobiety powinny raz na zawsze wyrzucić ze swej garderoby okrągłe podwiązki, noszone nad lub pod kolanami, bardzo niehigieniczne, gdyż przez ściskanie nogi tamują obieg krwi i sprzyjają powstawaniu żylaków. Na szczęście obecnie okrągłe podwiązki wychodzą coraz bardziej z mody, ustępując miejsca podwiązkom przypinanym do paska.

Obuwie powinno być lekkie, przewiewne i wygodne. Unikać trzeba obuwia gumowego, które nie przepuszcza powietrza i sprzyja poceniu się nóg. Obuwie nie może być ciasne, ani na zbyt wysokich obcasach, gdyż zniekształca trwale stopę i utrudnia chodzenie.

W zimie ciasne buty mogą być pośrednią przyczyną odmrożenia nóg, gdyż przez ucisk tamują obieg krwi, a kończyna źle ukrwiona łatwiej ulega odmrożeniu. *Dr J. B.*

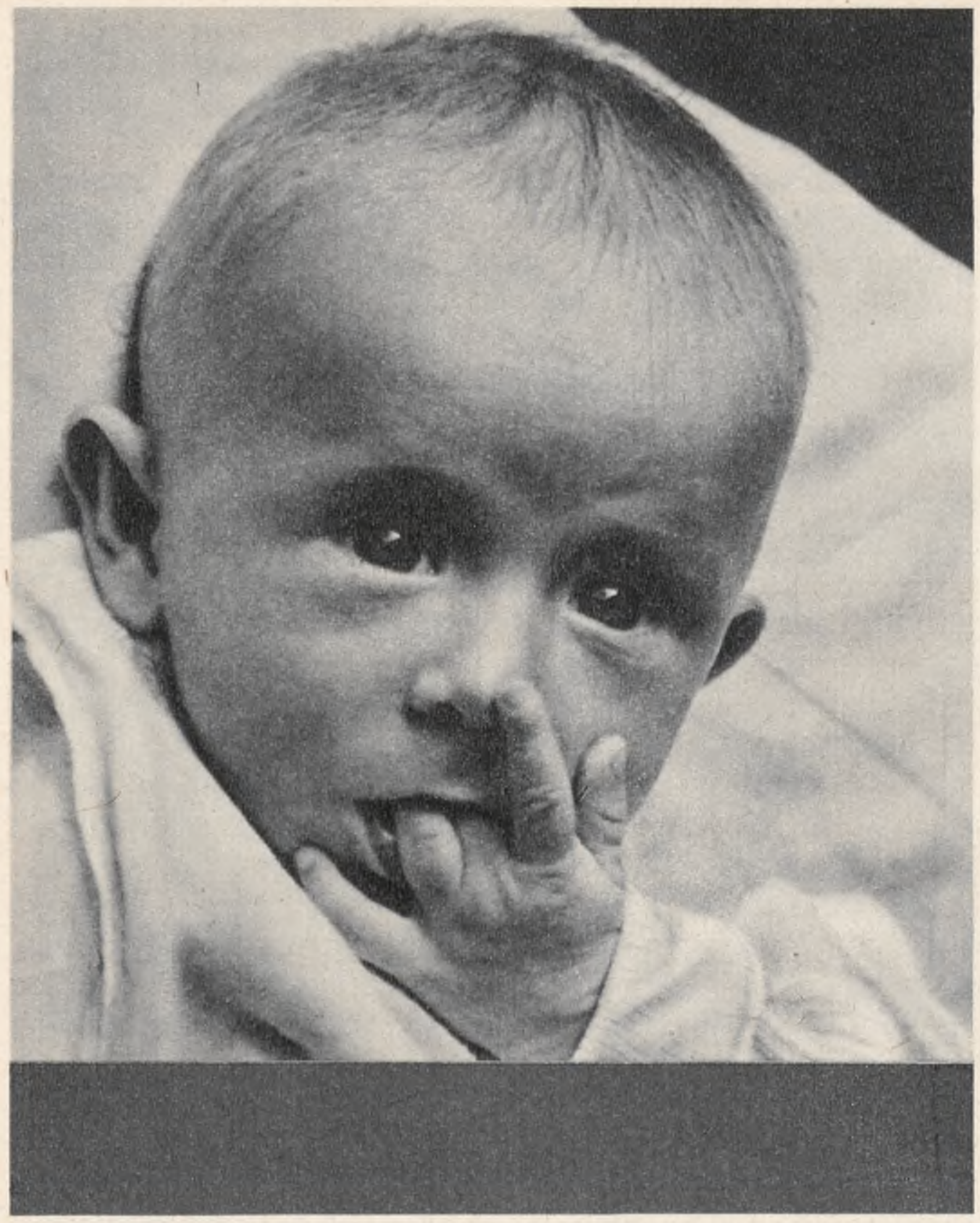
ZMIERZCH JODYNY

POWSZECHNIE panuje przekonanie, że każdą ranę powstałą wskutek skaleczenia należy czym prędzej zajodynować. Postępowanie takie oparte jest na znanym dobrze fakcie, że jodyna zabija zarazki. Otóż, wiedzieć należy, że jodyna utrudnia gojenie się rany, ponieważ, podobnie jak czysty spirytus, zmniejsza żywotność tkanek zranionych, a zresztą istnieją zarazki odporne na działanie jodyny.

W przeciągu pierwszych sześciu godzin każda rana jest jeszcze jałowa. Smarując ranę gazą z jodyną możemy ją zanieczyścić, zakazić bakteriami znajdującymi się przypadkowo na skórze. Z wyjątkiem małych, powierzchownych zadrapań albo zakłuć, żadnej rany jodynować nie należy.

Racjonalny pierwszy opatrunek polega na przykryciu rany płatkiem gazy wyjałowionej i przewiązaniu bandażem. Tego rodzaju opatrunki „osobiste", gotowe paczuszki używane były w wojsku już podczas wojny światowej i dawały doskonałe rezultaty.

Pamiętać należy, że prowizoryczny opatrunek powinien być zmieniony przed upływem sześciu godzin. Każdą poważniejszą ranę powinien obejrzeć chirurg i w razie potrzeby ją oczyścić, a potem poprowadzić leczenie.





W MYŚL postanowień art. 105 ust. 1 pkt 2 ustawy o ubezpieczeniu społecznym, zwanej ustawą scaleniową, świadczenia dla ubezpieczonych w razie połogu obejmują zasiłek przez czas, gdy położnica wstrzymuje się od pracy, nie wyłączając niedziel i świąt, nie dłużej jednak, niż w ciągu 8 tygodni, z których co najmniej 6 przypadać powinno po porodzie.

Prawo do zasiłku połogowego w myśl ustępu 3-go cytowanej ustawy posiadają tylko te ubezpieczone, które w ciągu ostatnich 12 miesięcy przed porodem pracowały przynajmniej przez 4 miesiące i pozostawały tyleż w zajęciu, uzasadniającym obowiązek ubezpieczenia.

Natomiast według przepisów ustawy w przedmiocie pracy młodocianych i kobiet z dnia 2. VII. 1924 roku — kobieta w stanie ciąży ma prawo przerwać pracę z chwilą złożenia świadectwa lekarskiego że spodziewać się może rozwiązania nie później niż za 6 tygodni.

Ponadto kobiecie w stanie ciąży przysługuje prawo do korzystania z przerw w pracy, nie dłuższych aniżeli 6 dni w ciągu jednego miesiąca.

Ustawa ta postanawia również, że nie wolno zatrudniać kobiet w ciągu 6 tygodni od dnia porodu i że w ciągu wszystkich przerw, przewidzianych tą ustawą, nie wolno pracodawcy rozwiązać ani wymówić służbowego stosunku pracy.

Ta dwutorowość ustawodawstwa, dotycząca tego samego przedmiotu, odbija się niekorzystnie na ubezpieczonych, które nie znają przepisów ustawowych z dnia 2. VII. 1924 roku.

I tak bowiem, według przepisów ustawy scaleniowej, ubezpieczona w stanie ciąży może wstrzymać się od pracy przed porodem tylko na 2 tygodnie, bo tylko za dwa tygodnie dostanie zasiłek połogowy z Ubezpieczalni Społecznej.

Jeśli jednak ciężarna przedłoży świadectwo lekarskie, to w myśl ustawy o pracy kobiet, może się wstrzymać od pracy na okres 6 tygodni przed porodem, z czego za okres 4 tygodni winien zapłacić pracodawca, a za 2 tygodnie Ubezpieczalnia.

Ponieważ znaczna część ciężarnych zmuszona jest przerwać pracę wcześniej jak na 2 tygodnie przed porodem, z powodu dolegliwości, wywołanych istniejącą ciążą, to pracodawcy korzystają skwapliwie z przerwy w zatrudnieniu i wbrew postanowieniom ustawy w przedmiocie pracy kobiet, wymeldowują je z pracy, a ubezpieczalnie społeczne, nie znając przyczyny zwolnienia, przyjmują to do wiadomości.

Dzięki temu ciężarne, wymeldowane wcześniej jak na 2 tygodnie przed porodem, tracą prawo do zasiłku połogowego, zaś wymeldowane wcześniej jak na 4 tygodnie przed porodem, tracą w ogóle prawo do pomocy leczniczej i położniczej ze strony Ubezpieczalni.

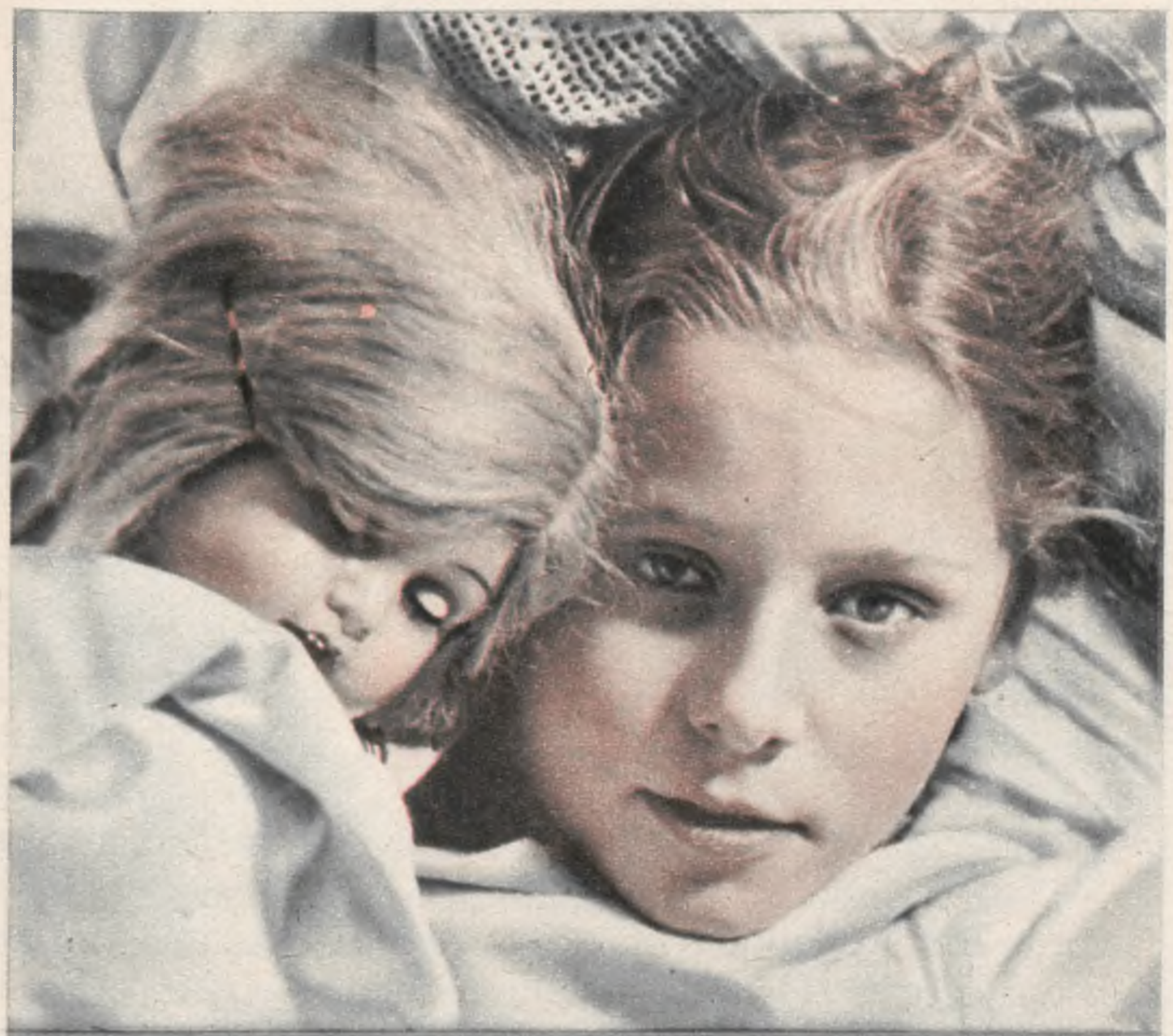
Zatem ubezpieczone powinny o tym pamiętać, że gdyby nawet pracodawca, wbrew przepisom ustawy z dnia 2. VII. 1924 r. wymeldował ciężarną, to niezależnie od wszczęcia przeciw niemu kroków czy to za pośrednictwem inspektora pracy, czy też na drodze sądowej — winna zainteresowana ubezpieczona, celem zawarowania sobie pełnych praw do świadczeń połogowych, przewidzianych ustawą, zgłosić do Ubezpieczalni Społecznej w ustawowym, trzytygodniowym terminie od dnia ustania obowiązku ubezpieczenia — gotowość kontynuowania obowiązkowego ubezpieczenia na wypadek choroby i macierzyństwa, o ile posiada przebyte w obowiązkowym ubezpieczeniu w ciągu roku przed jego ustaniem 20 tygodni składkowych, zgodnie z wymogami art. 10 ustawy scaleniowej.

Ponadto ciężarne winny przypomnieć pracodawcy, skoremu do wymeldowania ich z powodu przerw w zatrudnieniu, spowodowanych ciążą, że za osoby ubezpieczone, niezdolne do pracy wskutek choroby lub połogu, nie pobiera się składek, jak długo one otrzymują zasiłek chorobowy, szpitalny, domowy lub połogowy.

Jestem przekonany, że znajomość tych zasadniczych przepisów z zakresu ustawy o ochronie pracy kobiet, pozwoli uniknąć im całego szeregu tych niespodzianek, które czyhają na ciężarne, a które mają swoje źródło w tej rozbieżności naszego ustawodawstwa na tym tak ważnym odcinku, dotyczącym właśnie ochrony pracy kobiet.

Dr E. Piotrowski.

zmiany na twarzy



u chorych

Przypatrując się przechodzącym czy też znajdującym się obok nas ludziom zauważyć niejednokrotnie może każdy pewne charakterystyczne zmiany u niektórych ludzi, które w szczególności uwydatniają się na twarzy, a które pozwalają nam na pierwszy rzut oka twierdzić, że oglądany przez nas człowiek cierpi na jakąś chorobę. Jest to zjawisko często w życiu codziennym spotykane, które nauka medycyny uznaje, a na które każdy lekarz musi zawsze przy badaniu chorego szczególną zwracać uwagę.

Żyjący w piątym wieku przed Chrystusem grecki filozof i pierwszy lekarz Hippokrates zwracał już uwagę na wygląd twarzy człowieka i nie znając organizmu ludzkiego i jego życia tak jak lekarze dzisiaj znają, potrafił określać i rozpoznawać chorobę tak ciężką jak zapalenie otrzewnej jedynie przez oglądanie twarzy chorego. Medycyna dzisiejsza uznaje za pewnik naukowy to co 25 wieków temu ten grecki lekarz zauważył i opisał, nazywając na jego cześć wyraz twarzy przy zapaleniu otrzewnej — wyrazem twarzy Hippokratesowskim, a który charakteryzuje się tym, że nos jest zaostrzony, oczy są zapadłe, skóra blada i pokryta potem. Każdy lekarz oglądając taki wyraz twarzy wie, że ma do czynienia ze schorzeniem bardzo poważnym, częstokroć śmiertelnym.

Dla każdego przeciętnego człowieka nie stanowi żadnej trudności rozpoznanie przez oglądanie tylko twarzy np. wysoko-gorączkujących. Twarz bowiem przy wysokiej gorączce jest wybitnie zaczerwieniona, oczy silnie błyszczą a wargi są zawsze żywo-czerwone, suche i popękane.

Istnieje cała masa chorób, które uwydatniają się na twarzy cierpiących. Dla lekarza wyraz twarzy i zmiany na niej występujące stanowią częstokroć jeden z pierwszych momentów i objawów ważnych, które naprowadzają go do właściwego rozpoznania choroby.

Pokrótce wymienię najważniejsze zmiany, które występują na twarzy przy różnych chorobach.

Każdy zapewne widział cierpiącego na chorobę, która charakteryzuje się żółtym zabarwieniem skóry, tzw. żółtaczkę. Żółte zabarwienie nie tylko dotyczy skóry całego ciała, ale w szczególności uwidacznia się w oczach na tzw. pospolicie białkówkach. Lekarz rozpoznaje natychmiast chorobę przez oglądanie, a szczegółowe badanie dopiero określa bliżej przyczynę choroby, albowiem zmiana zabarwienia skóry stanowi tylko objaw chorobowy, tak jak na przykład gorączka, która nam wskazuje, że w organiźmie coś się źle dzieje. Badanie zaś szczegółowe pozwala określić lekarzowi przyczynę choroby. Żółtaczka bowiem jest następstwem albo choroby samej wątroby, albo przewodów żółciowych lub też chorób krwi.

W oczach uwydatnia się również inna ciężka choroba, a mianowicie tzw. choroba Basedowa, która powstaje na skutek nadmiernego wydzielania gruczołu tarczykowego. W tej chorobie spotykamy się z tzw. wytrzeszczem gałek ocznych. Całe gałki oczne są jakby wysadzone do przodu—wskutek czego chorzy mają nieprzyjemny wzrok.

Jedną z najczęstszych zmian uwydatniających się na twarzy jest nadmierna bladość lub też przeciwnie, zaczerwienienie lub też sine zabarwienie skóry.

Należy zauważyć od razu, że bladą cerę można spotkać u ludzi najzupełniej zdrowych, u których skóra jest więcej nieprzejrzysta niż u innych. Gdy natomiast przy bladości twarzy są równocześnie blade wargi, spojówki powiek i dziąsła, słusznie można wnioskować, że dany człowiek cierpi najczęściej na chorobę krwi, którą nazywamy: niedokrwistością lub anemią. Badanie krwi daje możność lekarzowi stwierdzenia, z jakiego rodzaju chorobą mamy do czynienia. Bladość twarzy bowiem może być przemijającą, np. po krwotokach, po przebytych chorobach, szczególnie gorączkowych — może być z przyczyny innych chorób wyniszczających organizm, jak np. gruźlicy lub też żołądkowo-jelitowych.

Zaczerwienienie twarzy można spotkać również u ludzi cieszących się zupełnym zdrowiem, a jedynie wskutek stałego przebywania na powietrzu i na słońcu naczynia krwionośne ulegają u nich rozszerzeniu, co wywołuje stałe zaczerwienienie policzków. Ze zjawiskiem tym spotykamy się stale u rolników, marynarzy i sportowców. Podobnie naczynia krwionośne na twarzy ulegają stałemu rozszerzeniu u alkoholików. Znaną jest powszechnie czerwona cera alkoholików, a szczególnie „pijacki nos".

Sina natomiast barwa skóry twarzy jest ważnym objawem choroby serca lub płuc. W różnych chorobach serca wyraźnie zaznacza się sine zabarwienie skóry twarzy, czyli tzw. sinica na policzkach, na nosie i wargach. Sinica wskazywać może również na chorobę płuc jak np. rozedmę płuc i astmę.

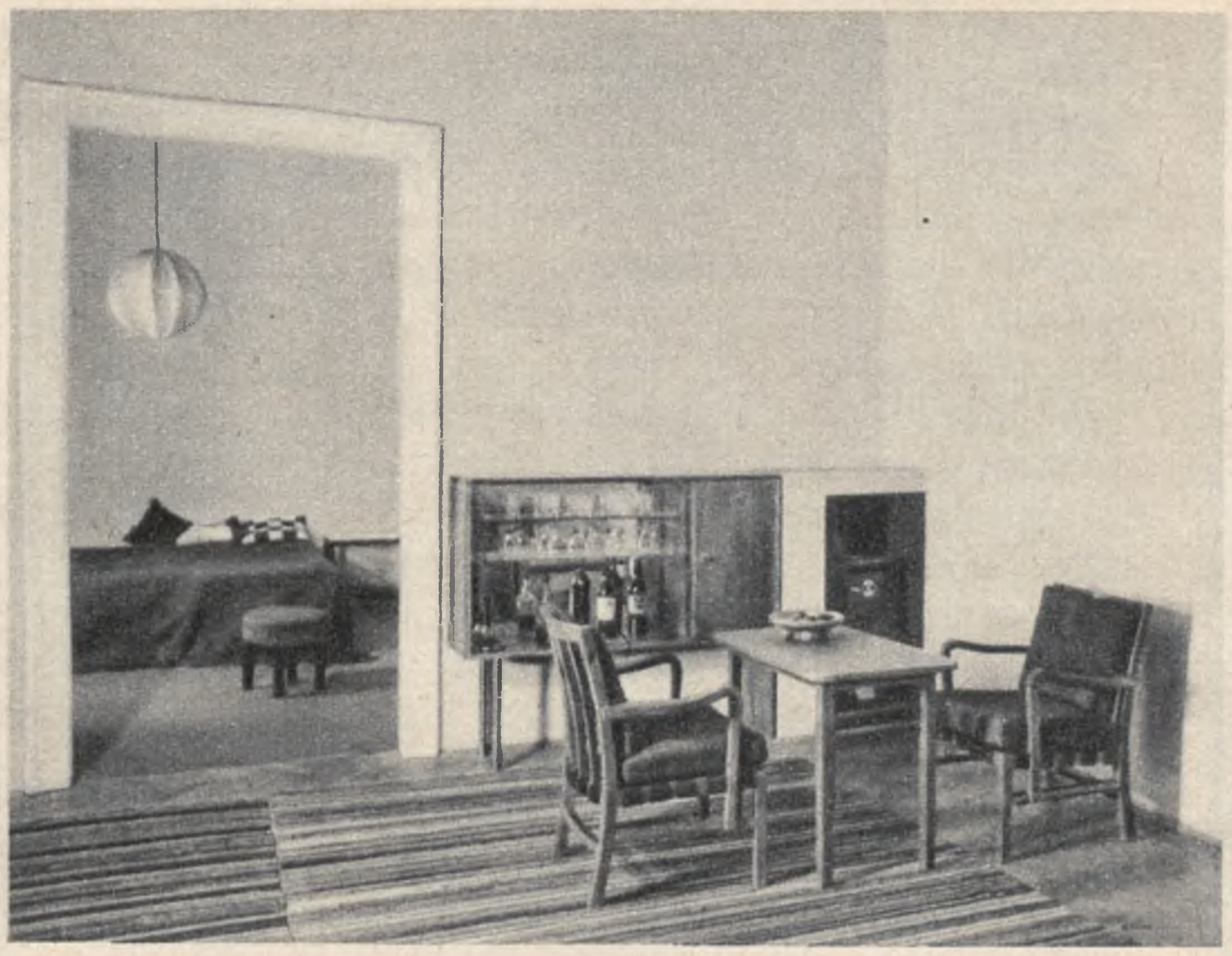
Poza bladością, zaczerwienieniem lub sinicą spotykamy się często z innym jeszcze ubarwieniem skóry twarzy. Ciężka choroba gruczołu znajdującego się nad nerkami, tzw. nadnerczy, objawia się szarobrunatnym zabarwieniem skóry twarzy. Zabarwienie podobne występuje również niekiedy w daleko posuniętej gruźlicy lub raku.

Zupełnie brunatne zabarwienie twarzy spotykamy w ciężkiej chorobie tzw. cukrzycy brązowej.

Częstokroć na twarzy występują plamy brunatne nieregularne, które mogą świadczyć o chorobie wątroby lub też częstokroć u kobiet są one związane z ciążą lub też miesiączkami.

Innego rodzaju zmianami, które występują na twarzy, są tzw. obrzęki twarzy. Jest to objaw najczęściej świadczący o chorobie nerek, w której cała twarz wygląda jak nalana.

Z krótkiego tego zestawienia bardzo pobieżnego widać, że różne choroby wywołują różne zmiany na twarzy, które każdy może zauważyć, a które dla lekarza stanowią bardzo ważny czynnik przy badaniu i rozpoznaniu właściwej choroby. Należy jednak z całą stanowczością stwierdzić, że z samych zmian tylko występujących na twarzy nikt nie jest w stanie choroby rozpoznać. Zmiany na twarzy mogą jedynie być tym pierwszym sygnałem, który wskazuje, że w organiźmie coś się dzieje nieprawidłowego i że należy udać się do lekarza celem poddania się szczegółowemu badaniu. *Dr M. Ciepielowski.*




KURZ MIESZKANIOWY SZKODZI NAM

Jedną z najważniejszych czynności podczas codziennego sprzątania jest usuwanie kurzu, który stale zanieczyszcza nasze lokale. Kurz mieszkaniowy składa się z drobniutkich części otaczających nas przedmiotów, a także z cząstek naszej odzieży, włosów, złuszczającego się naskórka. W skład kurzu mieszkaniowego wchodzą także piasek, cząstki węgla, kamienia i inne drobniutkie cząstki, przynoszone z zewnątrz na naszym obuwiu i ubraniu. Często też spotykamy w kurzu pyłki i nasiona roślin. Zawsze są tam drobnoustroje, które razem z cząsteczkami kurzu mogą się unosić w powietrzu. Mogą też być w kurzu drobnoustroje chorobotwórcze: najczęściej spotykamy tam bakterie ropotwórcze, w niektórych jednak przypadkach (obecność chorych) mogą być i laseczniki gruźlicy. W ten sposób człowiek może się zakazić przez kurz, osiadający na błonach śluzowych jamy ustnej lub nosa, w płucach, na skórze.

Toteż walka z kurzem jest jednym z niezbędnych zabiegów w higienie mieszkań. Największe znaczenie ma tu usunięcie z lokali mieszkalnych niepotrzebnych rzeczy, które są zbiornikami kurzu jako to: draperie, firanki i różne drobiazgi. A następnie konieczne jest stałe i systematyczne a umiejętne sprzątanie.

Dobry sposób usuwania kurzu jest zamiatanie na wilgotno i ścieranie kurzu ścierką wilgotną tam, gdzie to nie psuje rzeczy. Do odkurzania na sucho należy używać specjalnych ścierek flanelowych lub innych, dobrze chłonących kurz. Najlepszym jednak sposobem jest usuwanie kurzu specjalnie ssącymi przyrządami (odkurzacze elektryczne), gdyż nie unosi się on wówczas w powietrze, skąd następnie opada na meble, jak to bywa przy sprzątaniu na sucho. Fatalnym wprost zwyczajem jest wytrzepywanie wszelkich zakurzonych rzeczy przez otwarte okno czyszczenie albo trzepanie mebli na balkonie lub na podwórzu tuż przed domem, tym bardziej przy otwartych oknach. Kurz bowiem, chwilowo unosząc się w powietrzu, następnie wraca do mieszkania przez okna lub szpary w drzwiach i oknach i znowu opada na sprzęty. Dostaje się on również w wielkiej ilości do płuc przechodniów, o ile trzepanie odbywa się na balkonie lub w miejscu ludnym.

Toteż po każdym gruntownym, a nieracjonalnym sprzątaniu mieszkania zawsze widzimy w nim moc kurzu na świeżo odkurzonych rzeczach. Dobrze uprzątnięte mieszkanie mamy wówczas, kiedy po zakończonym sprzątaniu powierzchnie przedmiotów są zupełnie wolne od kurzu. *Dr J. Bortkiewicz-Rodziewiczowa.*

O SAMOGWAŁCIE

Samogwałt (onanizm, masturbacja) jest zjawiskiem bardzo rozpowszechnionym. Według niektórych statystyk, na 100 mężczyzn 90 i jeszcze kilku uprawia samogwałt.

Zaspakajanie swych potrzeb płciowych bez partnera lub partnerki, drogą mechanicznych drażnień części płciowych, odbywa się najczęściej przy pomocy wyobraźni erotycznej.

Samogwałt występuje w każdym wieku, notowane są fakty samogwałtu u 2 letnich dzieci. Najczęściej samogwałt trwa tylko do okresu dojrzałości płciowej, później staje się coraz rzadszym, jakkolwiek znane są wypadki samogwałtu utrzymującego się u ludzi żonatych i mających normalne stosunki płciowe. Dawniej sądzono, że samogwałt musi doprowadzić do poważnych następstw, rujnując zdrowie w ogóle w szczególności jego stan nerwowy. Osoby, uprawiające samogwałt, stają się bardzo często pacjentami neurologów, ponieważ wyobrażają sobie, że długotrwały samogwałt musiał wywołać bardzo poważne skutki w ich stanie zdrowia. Czytanie przesadnych broszur o samogwałcie wzmacnia lęk, niepewność i zwątpienie osób cierpiących. Tymczasem współczesne wyniki wiedzy lekarskiej stwierdziły, że nie ma żadnych poważniejszych następstw umiarkowanego samogwałtu, natomiast złe są następstwa fałszywej wyobraźni o skutkach samogwałtu. Przewlekły samogwałt występuje zazwyczaj u ludzi inteligentnych, wrażliwych, delikatnych, z silnym popędem płciowym, a skromnych i nieśmiałych. Często stronią od ludzi, gdyż sądzą, że wszyscy wiedzą o ich niedomaganiach, a brak zaufania i nieśmiałość często nie pozwala im powierzyć swej tajemnicy nawet lekarzowi.

Jedna z Czytelniczek pisze do nas w tej sprawie: „Byłam u lekarki ginekologa, o samogwałcie naturalnie nie wspominałam, nie przeszłoby mi to przez gardło..." Samogwałt jest szkodliwy, gdyż pozbawia człowieka zaufania we własne siły, osłabia wolę, wytwarza uczucie mniejszej wartości, pogłębia nieśmiałość, wytwarza przygnębienie. Samogwałt można zwalczyć szeregiem środków, które należy indywidualizować. Wskazać je może tylko doświadczony lekarz. Do najważniejszych należą środki uspakajające układ nerwowy, systematyczne uprawianie sportów i gimnastyki, dieta jarsko-mleczna, domowe zabiegi wodolecznicze oraz umiejętnie prowadzona akcja psycholecznicza. Nałóg samogwałtu, jak każdy inny nałóg, wymaga ze strony cierpiącego dużego wysiłku, który w rezultacie musi dać pewny i dobry wynik.

Stary lekarz.

Fizyczne odrodzenie ludzkości



W OSTATNIM stuleciu zagadnienie fizycznego odrodzenia ludzkości coraz intensywniej zajmuje umysły, dwa zwłaszcza pytania wysuwają się na czoło problemu:

1) czy regeneracja fizyczna w ogóle jest możliwa?
2) czy można ją osiągnąć w stosunkowo krótkim czasie.

Na obydwa te pytania chcemy w krótkości odpowiedzieć w tym artykule. Wszyscy zdajemy sobie sprawę, że degeneracja białej rasy, postępująca zwolna w ciągu wieków, obecnie przejawia się tak silnie, że budzi w wielu umysłach obawę iż rasa ta musi ulec zagładzie.

Istotnie, ilość charłackich typów męskich i żeńskich jest bardzo znaczna, nie ma jednak powodu do rozpaczy. Nie należy bowiem wyobrażać sobie, że rodzice wątli, źle fizycznie rozwinięci muszą wydać potomstwo równie nisko wartościowe pod względem zdrowotnym. Podobne mniemania okazują się na szczęście błędne, a dziedziczność w tym kierunku nie odgrywa tak zasadniczej roli, jaką się jej przypisuje. Łącznie z wszystkimi żywymi istotami, człowiek posiada ogromną odporność, którą złe warunki i wykroczenia przeciw higienie mogą bardzo osłabić, nigdy jednak nie zdołają jej całkowicie unicestwić. Doświadczenia wykazały, że dzieci rodziców anemicznych, wątłych i zdegenerowanych, przeniesione od chwili urodzenia w warunki korzystne dla rozwoju, odpowiadające wymaganiom nowoczesnej higieny, regenerują się szybko i wyrastają na silnych, doskonale rozwiniętych ludzi. Charłactwo dziedziczne polega więc na tym, że dzieci zazwyczaj żyją w tych samych warunkach, które z rodziców uczyniły typy mniej wartościowe.

Ale to nie wszystko. Przyjrzyjmy się z kolei możliwościom regeneracyjnym osób dorosłych. I to zagadnienie bywa mylnie interpretowane. Zakorzeniony przesąd każe nam wierzyć, że dorosła osoba przedstawia skończony i zamknięty typ fizjologiczno-konstytucyjny. Tymczasem przystosowalność ludzkiego organizmu jest większa niż przypuszczamy. W wielu wypadkach wystarczy przenieść przedwcześnie postarzałego osobnika w dobre warunki, by mu przywrócić sprawność życiową; proces regeneracji oczywiście będzie trwał dłużej i będzie miał do zwalczenia większe opory niż tam, gdzie chodzi o organizmy dziecięce i młodzieńcze, jednak przy pewnej dozie cierpliwości i wytrwałości i w tych wypadkach da się osiągnąć doskonałe rezultaty. Stąd wynikałoby, że odrodzenie społeczeństwa, cierpiącego na ogólne upośledzenie fizyczne, dałoby się osiągnąć w ciągu kilkunastu lat, gdyby udało się przezwyciężyć trudności materialne i socjalne, nieodłącznie związane z naszą cywilizacją.

Tak w największym skrócie przedstawia się nasz problem. Dlaczego tedy nasuwa się pytanie: ludzkość tak mało zdziałała w celu zrealizowania go? Dlatego — odpowiadamy — że sprawy te nie dotarły jeszcze do świadomości mas. Pewien postęp daje się co prawda zauważyć w wychowaniu dzieci, jest to jednak krok naprzód wprost znikomy w porównaniu z ogromem zadań, które stoją przed nami. Wszyscy pragniemy wstąpić na drogę zdrowia, cóż jednak czynimy, aby to osiągnąć? Posiadamy już dzisiaj dostateczny zapas wiedzy i moglibyśmy przystąpić do wypełnienia wielkiego dzieła podniesienia stanu zdrowotnego ludzkości. Usterki, które by z konieczności wyłoniły się przy realizowaniu podobnego planu, dałyby się z łatwością skorygować w toku pracy, w miarę rozwoju i postępu działań ulepszałyby się metody. Medycyna i higiena stoją dziś na tak wysokim poziomie, że mogą nam udzielić odpowiednich wskazań. Europa, gdyby zechciała, mogłaby postawić stan zdrowotny swych mieszkańców na poziomie dotąd nie spotykanym. Czy jednak istotnie zmierzamy w tym kierunku? Jesteśmy zmuszeni dać odpowiedź negatywną. **Ludzkość nie zdobyła się dotąd na wspólny wysiłek, brak nam zgody, koordynacji poczynań, brak wspólnego programu. Żyjemy w epoce, w której nauka jasno ukazuje nam cele i środki, do podjęcia jednak solidarnego wysiłku brak nam dobrej woli.** *Dr M. B.*



HUMOR TO ZDROWIE



SŁUSZNE PYTANIE

— Mamusiu — pyta mała Zosia — czy może zostać psem policyjnym taki pies, który już ukradł kiedyś kiełbasę?



PRZY EGZAMINIE Z CHEMII

— A jakie metale nie pokrywają się rdzą?
— Złoto i srebro.
— Dobrze! Kto jeszcze może mi wymienić coś, co nie rdzewieje?
— Stara miłość, panie profesorze.



GROŹBA

Rzecz dzieje się w piekle.
W roztopionej smole i siarce smażą się potępieńcy.
— A jak będziecie się źle sprawować — grozi starszy diabeł — to za karę poślę was na ziemię!

KIEPSKI WZROK

— Widzisz! Dawniej wyczytywałeś mi każdą prośbę z oczu... a teraz...
— Tak... prawda! Ale wczoraj byłem u okulisty i ten zabronił mi czytać.

SYNEK

— Tatusiu, czy i ciebie bocian przyniósł?
— Oczywiście, syneczku.
— Ale chyba nie od razu, tylko na raty?

PERFUMY

— Czy ma pan perfumy o jakimś nowoczesnym zapachu?
— Owszem, o zapachu benzyny. Mogę je polecić! Ludzie będą myśleli, że pani szanowna posiada własne auto.

W OPARACH ALKOHOLU

Dwaj mocno zawiani dżentelmeni stoją przed wystawą sklepu kolonialnego i mętnym wzrokiem obserwują ryby pływające za szybą, w wielkim szklanym basenie. Nagle jeden z nich woła głosem nabrzmiałym przerażeniem:
— Fe... Feluś! Zdejm ka... ka...pppelusz i... módl się!... U...u...tonęliśmy!

PIEKŁO MĘŻCZYZN

Do adwokata K..., znanego specjalisty od spraw rozwodowych, przychodzi jakiś starszy, niepozorny jegomość.
— Panie mecenasie! Ja muszę rozwieść się z moją żoną! Ona znęca się nade mną!...
— Cóż takiego robi?
— Gdy wpadnie w złość — a to jej się bardzo często zdarza — ciska we mnie wszystkim, co ma pod ręką. Czy to talerz, czy widelec, czy wazon... I to już siedemnaście lat!
— Siedemnaście lat? Dlaczego więc nie wszczął pan wcześniej kroków rozwodowych?
— Dotąd było mi wszystko jedno. Ale teraz już mam dość. Dziś rano pierwszy raz mię trafiła!

OPOWIEŚCI MONGOLSKIE Z CZASÓW DŻINGIS CHANA

CO TO JEST?

1) Czerwony worek ze skóry, im więcej z niego czerpać, tym jest pełniejszy.

1) Nie do wyczerpania jest rozum, który znajduje się w piersiach.

2) Do morza wpadł wielbłąd; wielbłądowi nie przeszkadza morze, ale morzu przeszkadza wielbłąd.

2) Odpowiedź: pyłek w oku.

3) Słodsze od miodu, ale gdy bierze się to na targ, aby sprzedać, nie posiada żadnej wartości.

3) Marzenie jest czymś słodszym, ale nie można go sprzedać.

4) Owca wpadła w szczeliny skał, owcy to nie przeszkadza, ale zato skałom.

4) Resztki mięsa które dostały się między zęby.

5) Biegnie bez śladu, przecina nie krwawiąc.

5) Cień — lub łódź.

Zebrał *Mgr. M. Karwowski.*

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką poczt. rocznie 2'50 zł. Cena numeru 25 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr Władysław Medyński. Wydawca: Ubezpieczalnia Społeczna w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków, Batorego 3. Telef. 150-80. — Drukarnia Narodowa w Krakowie.